

Cuisiner sans déchets



Zéro déchet !

Cuisiner sans déchets



Cuisinez sans déchets

Il suffit pour cela de faire preuve d'un peu de savoir-faire et de créativité afin d'exploiter les aliments au mieux.

Dans cet esprit, les bons gestes anti-gaspi commencent par choisir, de préférence, des produits de saison, savoureux et souvent moins chers. Il s'agira ensuite de les conserver dans les règles de l'art.

Au moment d'établir vos menus, vous penserez à sortir du train-train culinaire et à exploiter toutes les parties du produit, y compris celles que nous jetons trop souvent ! Pour vous aider, nous vous proposons une série de fiches pratiques consacrées aux produits alimentaires les plus courants (fruits, légumes, viandes et poissons).

Suivez le guide...

Modes de préparation

Découvrez en un seul coup d'œil les multiples façons de préparer le produit. Varier les modes de préparation d'un produit permet de le déguster durant toute la saison sans s'en lasser.

Bien conserver

Informations sur les modes et durées de conservation.

Conservé à température ambiante

Conservé au frigo

Congeler un produit frais*

Un mode de conservation plus original est aussi présenté

* Pour les produits cuits, la durée doit être divisée par 2. Le mode de préparation (blanchi, cru...) et de conditionnement (en morceaux, en rondelles...) du produit avant congélation est également mentionné.

Info tri

Tous les conseils utiles pour vous aider à trier vos déchets d'emballages.

Les champignons

Saison : Sept, Oct, Nov, Dec

Modes de préparation : Cru, Râpé, Soupe, Crûdité assais, Frites / pâtis

Bien les conserver : 24 h dans un linge humide

Cuisiner malin ! Pour conserver toute la blancheur des champignons de Paris, il est préférable de peler leur chapeau en partant de la base et en remontant jusqu'au sommet. Arroser les chapeaux de jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas.

Objectif zéro déchet : Champignons défraîchis : les incorporer dans vos omelettes, vos quiches ou farces pour légumes ou poissons.

Info tri : La barquette en plastique est à jeter dans une poubelle pour déchets résiduels.

Recette zéro déchet : Quiche aux pelures de champignons : mélanger 250 g de farine, 125 g de beurre, 1 œuf et un peu d'eau (si besoin) pour obtenir une pâte homogène. Garder au frais 30-40 min. Faire revenir les pelures dans du beurre. Mixer un reste de poulet (100 g) avec 2 œufs, 50 cl de crème, sel et poivre. Étaler la pâte dans un moule à tarte. Verser la crème au poulet puis les champignons. Enfourner 15 min à 210°C, puis 15 min à 180°C. Servir chaud.

Saison

Repérez les mois où le produit est dans sa pleine saison :

- produit fraîchement cueilli dans le respect des saisons en Belgique, sans recours à des artifices.
- produit disponible après une période de conservation locale.

Cuisiner malin

Petits trucs de grands chefs pour cuisiner le produit de manière originale... tout en évitant le gaspillage.

Objectif zéro déchet

Comment récupérer ou exploiter toutes les parties d'un produit qui finissent d'ordinaire à la poubelle : légumes ou fruits défraîchis, fanes, racines, tiges, écorces, graines, os, arêtes, épluchures...

Recette zéro déchet

Une recette simple et gourmande qui vous permet de cuisiner les parties les moins souvent exploitées d'un produit.

Les agrumes et bananes



Modes de préparation



Cru



Poêlé



Gratin



Jus



Gâteau



Confiture

Bien les conserver



5 à 6 jours

Bananes: toujours à l'écart des autres fruits et légumes et en dehors du frigo.



10 jours



6 mois

En jus / sorbet

Les agrumes et leur écorce peuvent être séchés au four, confits, conservés au sucre, à l'alcool ou au vinaigre.

Cuisiner malin !

Pour obtenir un maximum de jus, rouler le fruit fermement avec la paume de la main sur la table avant de couper le fruit en deux.

Objectif zéro déchet

Agrumes défraîchis: ils ont concentré leurs arômes dans leur jus. Les presser plutôt que les jeter. Congeler le jus comme des glaçons pour aromatiser vos eaux, cocktails ou sauces.

Banane noircie: toujours savoureuse, il suffit d'enlever la partie trop mûre. Une banane trop mûre mélangée à un yaourt fera un dessert délicieux.

Ecorces: elles se conservent très bien et longtemps: séchées dans un bocal ou congelées. Elles peuvent servir pour parfumer les sauces, les bouillons, les desserts, les infusions...

Peaux de bananes: elles peuvent être utilisées en pâtisserie: laver 3 épluchures, ôter les extrémités, les mixer avec 10 cl de lait et les ajouter à la pâte d'un cake.



Info tri

Les sachets en plastique étirable propres et les cagettes en bois peuvent être déposés au recyparc. Les filets iront dans la poubelle des déchets résiduels



Recette zéro déchet

Ecorces d'orange confites: laver et tailler les épluchures de 2 oranges en lamelles de quelques millimètres. Plonger les lamelles dans un sirop de sucre bouillant fait avec 50 cl d'eau et 250 g de sucre. Laisser cuire 15 minutes avant d'égoutter le tout. Laisser sécher 24 heures à l'air libre sur un plateau.

Les carottes

Saison

Jan

Féu

Mar

Aur

Mai

Jui

Juil

Aoû

Sep

Oct

Nou

Déc

Modes de préparation



Cru



Poêlé



Purée



Soupe



Jus



Gâteau

Bien les conserver



fraîches avec fanes
3 à 5 jours (endroit
frais)

Conservation :
plusieurs semaines
en cave



2 à 8 jours

Fanes : enveloppées
dans un essuie



8 mois

En rondelles
Blanchies

En bocaux, stérilisées ou au vi-
naigre comme des cornichons.

Cuisiner malin !

Pour varier vos plaisirs, les ca-
rottes se marient très bien avec
le miel, le citron, l'orange ou
certaines épices (curry, badiane,
vanille, cannelle, gingembre
frais, cumin...). En cake ou gâ-
teau glacé, elles épateront la
famille !

Objectif zéro déchet

Raviver une carotte défraîchie :

la laver, la couper en tronçons et
la faire tremper quelques heures
dans de l'eau fraîche avec une
cuillère à café de sucre.

Épluchures :

Les garder : les carottes primeurs
n'ont pas besoin d'être éplu-
chées, il suffit de bien les laver.

Les utiliser :

- Les épluchures (bien lavées)
peuvent être intégrées dans
une soupe ou un bouillon
fait maison. Congeler les
épluchures pour les cuisiner
plus tard.
 - Passées à la friture, elles
peuvent être transformées
en chips puis épicées, pour
déguster à l'apéritif, dans une
salade ou un potage.
 - Les épluchures font de très
bonnes bases pour des
gâteaux ou confitures.
- Fanes :** elles peuvent être
consommées cuites dans
une soupe ou crues finement
hachées dans une salade ou un
potage.



Info tri

Les filets, les sachets et les
barquettes en plastique sont à
placer dans les poubelles pour
déchets résiduels. Les sachets en
plastique étirable propres peuvent
être déposés au recyclage !



Recette zéro déchet

Flan aux épluchures de carottes : laver les épluchures
d'une quinzaine de carottes, beurrer un moule à tarte, y
placer les épluchures en rosace. Dans un saladier, mélan-
ger 135 g de crème fraîche, 1 œuf, sel et poivre, 1 c. à café
de poudre d'anis ou du cumin (facultatif). Verser cette
crème sur les épluchures et cuire au four 20 min à 180 °C.

Les champignons



Saison

Jan Fév Mar Avr Mai Juin Juil Aoû Sep Oct Nov Déc

Modes de préparation



Cru



Poêlé



Soupe



Coulis/ sauce



Tarte / quiche

Bien les conserver



24 h, dans un linge humide



3 mois

Poêlés

Séchés au four et conservés en bocal hermétique pendant **plusieurs mois**.

Utilisation: réhydratez-les 1 h dans de l'eau tiède.

Cuisiner malin !

Pour conserver toute la blancheur des champignons de Paris, il est préférable de peler leur chapeau en partant de la base et en remontant jusqu'au sommet. Arroser les chapeaux de jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas.

Objectif zéro déchet

Champignons défraîchis:

Les incorporer dans vos omelettes, vos quiches ou farces pour légumes ou poissons.

Eau de trempage: la conserver lors de la réhydratation des champignons séchés afin d'aromatiser soupes et sauces.

Pieds et pelures:

Les garder: il est préférable de brosser le champignon. Souvent, l'essuyer suffit. Il gardera ses qualités nutritionnelles et son goût.

Les utiliser: ils peuvent être préparés en salade, cuits à la poêle, dans une soupe, une quiche ou un bouillon fait maison.



Info tri

La barquette en plastique est à jeter dans une poubelle pour déchets résiduels.



Recette zéro déchet

Quiche aux pelures de champignons: mélanger 250 g de farine, 125 g de beurre, 1 œuf et un peu d'eau (si besoin) pour obtenir une pâte homogène. Garder au frais 30-40 min. Faire revenir les pelures dans du beurre. Mixer un reste de poulet (100 g) avec 2 œufs, 50 cl de crème, sel et poivre. Étaler la pâte dans un moule à tarte. Verser la crème au poulet puis les champignons. Enfourner 15 min. à 210 °C, puis 15 min. à 180 °C. Servir chaud.

Les chicons



Saison

Jan

Féu

Mar

Aur

Mai

Jui

Juil

Aoû

Sep

Oct

Nou

Déc

Modes de préparation



Cru



Poêlé



Gratin



Soupe



Tarte / quiche



Confiture

Bien les conserver



6 jours dans un linge humide



6 mois

» Blanchis

Confit avec du miel et du vin rouge. A servir avec du foie gras ou du gibier. Conservation: **quelques semaines** dans un bocal hermétiquement fermé, en cave (comme la confiture).

Cuisiner malin !

Cru, le chicon se mange en salade avec de la mâche mais aussi des noix, raisins secs, pommes, clémentines et dés de jambon (à combiner pour plus d'effets!).

Cuit, il se prépare en potage, braisé à la poêle avec un peu de sucre, roulé dans du jambon avec de la sauce béchamel et gratiné. Vous pouvez aussi essayer une tarte de chicons caramélisés!



Objectif zéro déchet

Chicon défraîchi: ôter la couche de feuilles qui est en contact avec l'air. Le reste peut être consommé.

Feuilles abîmées: les feuilles abîmées qui doivent être enlevées avant cuisson peuvent être incorporées dans une soupe.

Trognon: pour enlever l'amertume des chicons, on conseille de creuser un cône avec un couteau afin d'ôter le trognon qui se trouve à la base du légume. Néanmoins, caramélisé ou cuit avec un peu de sucre, on peut garder cette partie et ne retirer que le dernier centimètre de l'extrémité dure: le sucre neutralisera l'amertume.



Info tri

Les petits chicons sont conditionnés en barquettes de 3, 4 ou 5 pièces, spécialement conçues pour allonger leur durée de vie. Barquette, sachet et film en plastique doivent être déposés dans une poubelle pour déchets résiduels.



Recette zéro déchet

Velouté de chicons défraîchis: émincer et faire revenir 1 kg de feuilles de chicons défraîchies dans du beurre dans une casserole. Ajouter 350 g de pommes de terre en petits cubes. Couvrir le tout avec 1,5 l d'eau et incorporer le bouillon. Laisser cuire 30 minutes, mixer, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre puis ajouter de la crème fraîche selon le goût. Parsemer de pluches de cerfeuil (facultatif) au moment de servir.

Les choux et brocolis



Saison*

Jan Fév Mar Avr Mai Juï Juil Aoû Sep Oct Nou Déc

Modes de préparation



Cru



Poêlé



Mijoté



Purée



Gratin



Soupe

Bien les conserver



1 à 3 jours ou 1 sem.
en cave, **24 h** pour
le brocoli



2 à 3 jours pour le
brocoli ou un chou
coupé



10 mois

- En rondelles
- En bouquets
- Blanchis

En bocaux, dans de la saumure, ils font de délicieux pickles. Conservation : **3 mois**.

Cuisiner malin !

Les choux se préparent cru, en salade, en soupe, farcis, en choucroute, en gratin, au beurre... Les Japonais consomment le chou blanc coupé en fines lanières et mariné dans un sirop sucré de vinaigre avec quelques graines de sésame.

Objectif zéro déchet

Raviver un chou-fleur ou brocoli défraîchi : les petits bouquets retrouvent une nouvelle vigueur lorsqu'ils sont plongés quelques minutes dans une eau vinaigrée bien froide.

Trognon : finement émincé, il s'incorpore dans une soupe ou une sauce.

Feuilles de chou-fleur : finement émincées, elles peuvent être dégustées en potage, avec des pommes de terre, des carottes et des oignons.

Tiges :

- Peler et faire revenir à la poêle les petites tiges latérales de la feuille de chou-fleur.
- Lorsqu'elles sont bien fraîches, les tiges de brocoli se cuisinent à part, juste plongées quelques minutes dans de l'eau bouillante, comme les asperges.
- Dans une soupe ou pour faire une petite sauce d'accompagnement, les tiges seront parfaitement goûteuses.

* Voir p.16-17 pour le détail des variétés de choux et leurs spécificités saisonnières



Info tri

Si le chou et le chou-fleur se vendent généralement en urac, le brocoli est présenté emballé dans du film alimentaire. Ce film doit être déposé dans une poubelle pour déchets résiduels.



Recette zéro déchet

Salade de tiges de brocoli : récupérer, éplucher et râper une tige de brocoli crue. Couper un avocat en dés et l'arroser de jus de citron. Découper une tomate séchée et quelques olives en petits morceaux. Mélanger cette salade avec une sauce composée de purée de sésame, d'un peu d'eau et d'ail écrasé. Saler et poivrer.

Les courgettes



Saison Jan Fév Mar Aur Mai **Jui** Juil Aoû Sep Oct Nov Déc

Modes de préparation



Cru



Poêlé



Gratin



Frit



Soupe



Tarte / quiche

Bien les conserver



1 à 2 jours dans un endroit frais



4 à 5 jours



10 mois

En soupe

Stériliser la courgette avec des tomates, oignons et aromates. Conservation : **quelques semaines** en bocal hermétique.

Cuisiner malin !

La fleur de courgette se prête à de délicieux beignets et farcis.

Les grosses courgettes (moins savoureuses) remplacent avantageusement les pommes de terre dans la soupe.



Objectif zéro déchet

Courgette défraîchie : elle est encore consommable dans une soupe ou une quiche. Trop molle, elle risque cependant de devenir acide.

Epluchures :

Les garder : la courgette se cuisine non épluchée.

Les utiliser : on épluche la courgette lorsqu'elle est plus grosse et plus coriace. Dans ce cas, blanchir la peau et la tailler en fines lanières pour agrémenter des spaghettis ou des omelettes.

Graines : les graines de courgette peuvent être récupérées pour être semées au potager.



Info tri

Les courgettes sont commercialisées en urac ou en barquettes en plastique. Les sachets et les barquettes en plastique doivent être déposés dans une poubelle pour déchets résiduels.



Recette zéro déchet

Tempura d'épluchures de courgettes : blanchir quelques minutes les épluchures de courgettes, les sécher et les couper en tronçons de 3 à 5 cm. Mélanger ces tronçons dans une préparation de 80 g de farine, 20 g de maïgèna, 1 œuf et 20 cl d'eau gazeuse glacée. Les passer ensuite à la friteuse. Saler et poivrer.

Les épices et herbes aromatiques



Bien les conserver



Herbes: plusieurs mois en pots



Herbes: 2 à 3 jours dans un linge humide, dans le bac à légumes



6 mois



Lavées-Séchées

Pour une conservation longue durée, le séchage au four est conseillé.

Elles se conserveront jusqu'à **6 mois**, dans une boîte hermétique.

Cuisiner malin !

Laisser mariner vos vinaigres et huiles avec vos aromates préférés: vinaigre à l'anis, huile d'olive au thym et à l'ail, vinaigre provençal, vinaigre d'estragon.

La menthe parfumer vos salades de fraises ou, en sirop, aromatisera vos eaux de l'été.

Objectif zéro déchet

Raviuer du persil défraîchi:

le plonger dans un bol d'eau chaude durant quelques minutes. Bien le secouer avant de le placer quelques minutes au congélateur. Il retrouvera sa vigueur.

Basilic défraîchi: transformé en pesto, le basilic est toujours consommable.

Glaçons aromatiques: lorsque vous disposez de beaucoup d'herbes fraîches du genre ciboulette, persil, basilic ou coriandre: les hacher finement, les mélanger à un peu d'eau et les verser dans des bacs à glaçons avant de les placer dans un récipient hermétique. Vous pourrez les utiliser à la demande durant toute l'année.

Queues de persil: queues et tiges d'herbes: elles peuvent servir à aromatiser un bouillon fait maison ou compléter un bouquet garni.



★ *Trucs & astuces*

« Bien conserver les épices »

La plupart des épices se conservent **plusieurs mois** dans un endroit sec, sombre, frais et à l'abri de l'air. Les pots en verre ou en plastique alimentaire fermés conviennent parfaitement. S'ils sont transparents, rangez-les bien dans un placard fermé, à l'abri de la lumière. A chaque renouvellement d'épices, pensez à nettoyer les pots, même si vous remettez la même épice dedans.

Info tri

Les sachets et pots en plastique qui ont contenu des aromates doivent être déposés dans une poubelle pour déchets résiduels. Les pots en plastique de vos plants d'aromates peuvent être déposés dans un recyclage ou être réutilisés au jardin.

Les pots d'épices en verre seront, quant à eux, déposés dans une bulle à verre démunis de leur couvercle (déchet résiduel).



Recette zéro déchet

Huile d'olive marinée au thym et à l'ail: disposer 6 branches de thym, 6 grains de poivre noir, 3 gousses d'ail épluchées dans une bouteille. Verser 70 cl d'huile d'olive avant de refermer hermétiquement. Laisser macérer pendant 3 semaines à l'abri de la lumière avant de consommer. Conservation: **3 mois**.



Recette zéro déchet

Sucre vanillé maison: placer une gousse de vanille dans du sucre fin, dans un pot bien hermétique. Après quelques jours, votre sucre vanillé maison sera prêt. Conservation: **plusieurs mois**.

Si la gousse est nouvelle: laisser la gousse 2 sem. dans le sucre et la récupérer pour une autre préparation.

Si vous avez une **gousse qui a été fendue** pour ses grains dans une recette, ne la jetez pas! Elle aura encore assez de parfum pour aromatiser votre sucre.



Déc



Objectif zéro déchet



6 mois



- La fraise se marie très bien avec le vinaigre balsamique et le romarin. Faire caraméliser du sucre dans une poêle, déglacer au vinaigre balsamique, ajouter du romarin haché et les fraises entières. Cuire 1 minute. Servir avec une boule de glace à la vanille.

Manque de goût: si les fraises manquent de goût, les « améliorer » avec un filet de vinaigre balsamique et des herbes aromatiques (basilic, menthe...).

Fraises défraîchies: conserver plus longtemps les fraises légèrement défraîchies en les sucrant légèrement.

Queues de fraises: les conserver pour en faire une délicieuse gelée.

Fruits abîmés:

- Les utiliser pour faire du vinaigre parfumé ou les transformer en coulis pour vos coupes glacées.
- Réaliser une confiture express pour la collation des enfants en utilisant du sucre gélifiant qui permet une cuisson en quelques minutes.



Recette zéro déchet

Gelée de queues de fraises : porter à ébullition 2 bols de queues (avec un peu de chair) dans 1/2 l d'eau. Laisser mijoter 30 min. en brassant de temps à autre. Filtrer le jus, sans presser, pendant 2-3 h. Porter à ébullition 50 cl de ce jus avec 500 g de sucre et le jus d'un demi-citron, en brassant jusqu'aux premiers bouillons. Ajouter 1 sachet de pectine et porter à nouveau à ébullition, à gros bouillons pendant juste 30 sec. Retirer du feu et brasser pendant 1 min. Ecumer et mettre en pot.



Les barquettes en carton (souvent souillées) ou en plastique sont à placer dans une poubelle pour déchets résiduels.

Les haricots et petits pois



Saison Jan Fév Mar Aur Mai **Jui** **Juil** Aoû Sep Oct Nov Déc

Modes de préparation



Poêlé



Mijoté



Purée



Soupe

Bien les conserver



3 à 4 jours



12 mois

»»» Blanchis

Les haricots verts peuvent être stérilisés et conservés dans un bocal hermétique.

Conservation: **12 mois**.

Cuisiner malin !

Pour parfumer et faciliter la digestion des haricots verts, ajouter une branche de sarriette dans l'eau de cuisson.



Objectif zéro déchet

Ravier des haricots ou pois défraîchis: les faire tremper pendant 1 à 2 h dans l'eau froide.

Extrémités: avant de cuisiner les haricots verts, il convient de couper les deux extrémités et d'ôter les fils qui se trouvent parfois sur les côtés. Ces extrémités peuvent être incorporées dans une soupe de légumes verts ou un bouillon fait maison.

Cosses: les cosses de petits pois se dégustent en potage ou velouté mixées.



Info tri

Les haricots et pois peuvent être conditionnés en barquette ou recouverts d'un film en plastique. La barquette et le film en plastique doivent être disposés dans une poubelle pour déchets résiduels.



Recette zéro déchet

Velouté de cosses de petits pois: prendre les cosses de 1 kg de petits pois, les laver, les hacher et les faire revenir dans une casserole avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 petite pomme de terre, 1/2 oignon émincé, 1 gousse d'ail, thym, laurier, sel et poivre. Mouiller avec 1 l de bouillon de volaille. Laisser mijoter 45 min. Passer le tout au mixer et filtrer. Servir avec un peu de crème fraîche et des croûtons.

Les navets



Saison

Jan

Fév

Mar

Avr

Mai

Jui

Juil

Août

Sep

Oct

Nov

Déc

Modes de préparation



Cru



Poêlé



Purée



Gratin



Soupe

Bien les conserver



Quelques jours.

Les fanes: 2 à 3 jours



1 semaine, emballés dans un linge humide



8 mois

En morceaux

Navet au vinaigre.

Conservation: **15 jours** en bocal hermétique et 1 sem. après ouverture.

Cuisiner malin !

Une manière originale de déguster un navet nouveau est de le brosser, l'émincer à la mandoline en très fines lamelles et de le servir en carpaccio avec une sauce soja et de l'huile de sésame. Il peut également être râpé cru comme une carotte avant d'être ajouté à une salade.

Objectif zéro déchet

Navet défraîchi: il n'a rien perdu de ses qualités nutritionnelles. A cuisiner en pot-au-feu ou à intégrer dans une soupe. Le ramollissement du légume n'y paraîtra plus.

Epluchures:

Les garder: le navet primeur peut être simplement brossé.

Les utiliser:

- Elles rehausseront un bouillon ou une potée.
- On peut également les frire pour en faire des chips (comme les carottes).

Fanes:

- Elles apportent une saveur « moutardée » à vos soupes et veloutés. Crues et finement hachées, ces fanes peuvent également agrémenter salades et plats cuisinés.
- Vous pouvez aussi en faire du pesto (*voir orties*).



Info tri

Les navets se vendent généralement en botte, en sachet ou en barquette. Les barquettes et les sachets en plastique doivent être placés dans une poubelle pour déchets résiduels.



Recette zéro déchet

Velouté de fanes de navet: nettoyer les fanes de 2 bottes de navets et les égoutter. Les faire revenir dans du beurre, assaisonner et saupoudrer de muscade. Verser 1,5 l d'eau et 1 c. à soupe de maïzena. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 1 h. Mixer et ajouter 2 jaunes d'œufs mélangés à 2 c. à soupe de crème fraîche.

Les orties et pissenlits

Saison Jan Féu Mar **Aur** Mai Jui Juil Aoû Sep Oct Nou Déc

Modes de préparation



Cru



Poêlé



Mijoté



Soupe



En coulis/ sauce



Miel

Bien les conserver



1 à 2 jours dans le bac à légumes



12 mois

» Blanchis

Les jeunes pousses d'orties peuvent être séchées pour être consommées **en tisane tonifiante**. Les fleurs de pissenlit servent à la fabrication d'un « miel » délicieux (gelée).

Cuisiner malin !

La lutte contre le gaspillage alimentaire passe aussi par l'utilisation des ressources dont nous disposons gratuitement au jardin et dans les champs. L'occasion de présenter deux plantes sauvages, aussi délicieuses que communes dans la nature.

Au printemps, **les feuilles de pissenlits** se consomment crues en salade. Ensuite, les manger cuites. Les fleurs se consomment en confiture, miel, omelettes (salées ou sucrées).

L'ortie se mange, après broyage pour ôter ses poils urticants, cuite comme des épinards, en soupe, smoothie, pesto...

Objectif zéro déchet

Si vous avez cueilli trop d'orties et que vous ne savez que faire du surplus, fabriquer un « purin » d'orties qui remplacera les fertilisants, les produits insecticides au jardin et l'activateur de compost.



Recette zéro déchet

Pesto d'orties: prendre 100 g de feuilles d'orties (un grand saladier), les laver et les effeuiller soigneusement. Broyer ou mixer ces orties avec 25 g de pignons de pin, 4 gousses d'ail, 50 g de parmesan, le jus d'un demi-citron, 4 c. à soupe de bouillon, 10 cl d'huile d'olive, sel et poivre. Comme le pesto d'orties noircit rapidement, le recouvrir d'une couche d'huile d'olive pour le conserver. Cette recette peut être réalisée avec des fanes de radis ou de navet.

Les poireaux



Saison

Jan

Féu

Mar

Aur

Mai

Jui

Juil

Aoû

Sep

Oct

Nou

Déc

Modes de préparation



Cru



Poêlé



Purée



Gratin



Soupe



Tarte/ quiche

Bien les conserver



5 à 6 jours en gardant la partie verte



5 jours en coupant le haut des feuilles



6 mois

» Blanchis

Cuisiner malin !

Le poireau se consomme en potage, en purée, en gratin avec une sauce béchamel...

Avec un jeune poireau, on peut en faire une confiture comme les oignons. Cru en salade, on l'accompagnera d'une sauce au yaourt pour adoucir son goût.

Objectif zéro déchet

Poireau défraîchi : cuire à la vapeur les blancs afin de les conserver encore 2 jours au frigo, dans un récipient fermé.

Feuilles : ne pas jeter les feuilles vertes qui peuvent paraître coriaces. Les incorporer dans un bouquet garni pour parfumer un bouillon ou un potage (éventuellement après congélation). Vous pouvez aussi les intégrer, très finement émincées, dans une quiche ou une tarte salée.

Bois : le centre du poireau est parfois rigide comme une tige, on l'appelle le « bois ». Le cuire à part et le consommer comme une asperge avec une vinaigrette.

Racines : lavées, les faire quelques secondes dans une huile bien chaude. Elles prendront l'aspect de petits vermicelles croustillants et savoureux pour agrémenter vos salades.



Info tri

Les blancs de poireaux prédécoupés sont commercialisés en barquettes, recouverts d'un film alimentaire. Barquette et film en plastique doivent être déposés dans une poubelle pour déchets résiduels.



Recette zéro déchet

Crumble de poireaux : émincer finement et cuire à la vapeur les feuilles les plus coriaces de 4 poireaux. Battre 3 œufs entiers avec la crème fraîche (3 c. à soupe) et du fromage râpé (100 g). Les ajouter aux poireaux. Déposer cette préparation sur un moule à tarte, Émietter de la pâte à crumble (*voir recette p. 128*) par-dessus. Faire cuire à 210 °C pendant 40 min.

Les pommes et poires

Saison

Jan

Féu

Mar

Aur

Mai

Jui

Juil

Aoû

Sep

Oct

Nou

Déc

Modes de préparation



Cru



Poêlé



Soupe



Jus



Gâteau



Confiture

Bien les conserver



5 à 6 jours

En été: 1 à 3 jours

Toujours éloignées des autres fruits et légumes qu'elles font vieillir



6 mois

En rondelles

Conserver les pommes et poires immergées dans un sirop sucré puis stérilisées, ou en gelées, dans des bocaux hermétiques. Conservation: **plusieurs semaines.**



Info tri

Les sachets en plastique étirable propres qui ont contenu des pommes ou des poires peuvent être déposés au recyparc! Les barquettes en frigolite avec leur film alimentaire en plastique seront jetées dans la poubelle des déchets résiduels.

Cuisiner malin !

Osez le sucré-salé dans vos plats: les fruits se consomment comme accompagnement de vos plats salés, crus ou cuits.

Objectif zéro déchet

Raviuer une pomme défraîchie: la tremper 1 à 2 min. dans une eau bouillante lui redonne un coup de jeune.

Pommes ou poires défraîchies: préparer une compote pour la collation des enfants, un jus frais, un milk-shake, un chutney, une tarte...

Pomme entamée: arroser la partie restante de jus de citron ou la tremper dans de l'eau citronnée pour éviter qu'elle ne noircisse. Conserver au frigo.

Trognons et pépins: ils peuvent être transformés en gelée, milk-shake ou en jus.

Pelures: séchées, elles apportent leurs bienfaits et goût en tisane. Sucrées et épicées à la cannelle, ce sont des chips gourmandes.

Aromatisez vos eaux avec les épluchures et trognons et, selon votre goût, un peu de miel, cannelle ou jus de citron. 100 % naturel! Filtrer avant de servir.



Recette zéro déchet

Gelée de trognons et pépins: déposer dans une grande casserole, en gros morceaux, +/- 500 g de trognons, épluchures, pépins, éventuellement un peu de chair et mélanger avec 12,5 cl d'eau et 250 g de sucre. Faire cuire +/- 40 min. en remuant régulièrement. Ecumer si une mousse claire se forme en surface. Récupérer le jus en pressant les fruits cuits et égoutter min. 1 h. Filtrer le jus avec une passoire fine et le verser dans une grande casserole. Réchauffer jusqu'à ébullition puis verser dans des pots stérilisés. Conserver la gelée dans un endroit frais et sec.

Les pommes de terre



Saison

Jan

Féu

Mar

Aur

Mai

Jui

Juil

Aoû

Sep

Oct

Nou

Déc

Modes de préparation



Poêlé



Vapeur



Mijoté



Purée



Gratin



Frit

Bien les conserver



Plusieurs semaines dans un endroit sec, frais et sombre



Cuisiner malin !

Votre soupe ou sauce est trop salée? Ne la jetez pas! Il suffit d'éplucher une pomme de terre, la couper en deux et l'ajouter à la préparation. La pomme de terre va absorber une partie du sel et le plat sera moins salé... et de nouveau consommable. Retirer la pomme de terre avant de servir.

Objectif zéro déchet

Pomme de terre défraîchie: ramollie ou germée, vous pouvez retirer les germes et la consommer en purée ou dans une soupe. Verdie, la pomme de terre doit être épluchée gé-

néreusement et se consomme sans problème après cuisson. Les épluchures verdies ne seront pas consommées.

Epluchures:

Les garder: les pommes de terre primeurs et les grenailles se consomment après un bon brossage sous eau sans éplucher. Il en va de même si vous consommez vos pommes de terre frites, au barbecue ou au four.

Les utiliser: les épluchures fines peuvent être lavées et frites pour être dégustées à l'apéritif ou apporter du croquant à la garniture d'un plat. Elles peuvent également être incorporées à une soupe.



Info tri

Les filets et les petits sachets en plastique doivent être placés dans la poubelle pour déchets résiduels. Les grands sacs en plastique étirable bien lavés peuvent être déposés dans un recyclage.



Recette zéro déchet

Chips aux épluchures de pommes de terre (au four): laver les épluchures et les déposer sur la plaque du four. Les saler et les épicer selon votre goût: poivre, piment, herbes de Provence... Les enfourner (200 °C) quelques minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Vous pouvez également frire les épluchures (voir p. 62).

Les potirons



Saison

Jan

Féu

Mar

Aur

Mai

Jui

Juil

Aoû

Sep

Oct

Nou

Déc

Modes de préparation



Poêlé



Gratin



Purée



Soupe



Tarte/ quiche



Gâteau

Bien les conserver



Plusieurs mois



Coupé: 2 jours dans un film alimentaire



6 mois

▲ En soupe

Cuisiné en purée avec des carottes ou en chutney, le potiron se conserve plusieurs mois en bocal stérilisé.

Cuisiner malin !

Tout simplement râpé ou coupé en petits dés, le potiron peut être mangé cru. En salade, accompagné de noix, de raisins secs et de fromage, c'est un délice. Il peut être aussi sauté à la poêle et servi en accompagnement.



Objectif zéro déchet

Potiron défraîchi: trop molle pour être dégustée en morceaux, la chair du potiron peut être incorporée dans une purée ou un potage.

Ecorce: finement émincée, l'écorce de potimarron peut être incorporée dans une soupe de légumes. Bien la laisser cuire pour la ramollir. Celle de potiron est toxique.

Pépins: rincer les pépins, les blanchir 5 minutes à l'eau bouillante, les égoutter et les griller à la poêle, avec du sel et des épices. Vous obtiendrez de petites graines apéritives ou pour vos salades, aussi originales que délicieuses!



Info tri

Les quartiers de potiron vendus dans le commerce sont généralement emballés dans du film alimentaire. Ce film doit être déposé dans une poubelle pour déchets résiduels.



Recette zéro déchet

Crème de potiron façon Halloween: évider un petit potiron par le dessus et garder la coque intacte. Tailler la chair (pour 1 kg) et ajouter 200 g de carottes non épluchées, 200 g d'oignons avec leur pelure, 200 g de poireaux. Faire revenir dans du beurre et mouiller avec 1,5 litre de bouillon. Cuire 1 heure. Mixer. Servir dans la coque évidée avec de la crème (facultatif), du persil haché et des croûtons de pain rassis.

Les salades



mâche										mâche		
Saison	Jan	Fév	Mar	Aur	Mai	Jui	Juil	Aoû	Sep	Oct	Nou	Déc
Modes de préparation							salade					



Cru



Poêlé



Soupe

Bien les conserver



2 jours dans un linge humide



12 mois

» Blanchies



Cuisiner malin !

On connaît la salade et ses multiples recettes de vinaigrette et accompagnements (croûtons, lardons, pommes, fruits secs...).

Mais si vous osiez la cuisiner !

La salade se mange cuite comme un épinard, gratinée, en soupe, en gaspacho bien frais pour l'été et même en flan !

A l'achat, sachez que les salades prêtes à l'emploi en sachet plastique contiennent moins de nutriments, en raison d'une modification de l'atmosphère à l'intérieur du sac. Préférez les salades en urac, plus saines, moins chères et sans déchet !

Objectif zéro déchet

Raviver une salade défraîchie :

vous pouvez soit la plonger dans de l'eau froide vinaigrée, soit la tremper dans de l'eau très chaude environ 30 sec. puis dans de l'eau très froide quelques minutes, le choc thermique lui redonnera un bel aspect.

Feuilles fripées : elles peuvent être intégrées dans une soupe ou d'autres préparations cuites (avec les petits pois par exemple).

Trognon : il peut être incorporé dans une soupe ou être dégusté très finement émincé, juste revenu avec un peu de beurre, du sel, du poivre et de la muscade.



Info tri

Les sachets en plastique qui ont contenu de la salade doivent être déposés dans une poubelle pour déchets résiduels.



Recette zéro déchet

Salade cuite à la campagnarde : laver et essorer 2 laitues flétries. Eplucher 6 pommes de terre un peu molles et les couper en gros dés. Faire revenir 200 g de lardons ou jambon. Ajouter les feuilles de salades dans la poêle. Lorsque les laitues ont rendu leur eau, ajouter les pommes de terre. Saler, poivrer et couvrir. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à cuisson complète des pommes de terre.

Les tomates



Saison Jan Féu Mar Aur Mai **Jui Juil Aoû Sep Oct** Nou Déc

Modes de préparation



Cru



Gratin



Soupe



Coulis / sauce



Jus



Tarte/ quiche



Confiture

Bien les conserver



3 à 4 jours



Car elles perdent en odeurs et saveurs



12 mois

En coulis / soupe

Stérilisées ou en confiture, dans de l'huile d'olive ou séchées, les tomates se conservent **quelques semaines** dans des bocaux hermétiques

Cuisiner malin !

Vous pouvez les cuisiner en sauce, coulis, tomates entières pelées... afin d'en faire des conserves ou de les congeler. Vous pouvez également les transformer en confiture (rouge ou verte), les sécher au four, les confire ou les conserver dans de l'huile d'olive.



Objectif zéro déchet

Tomates défraîchies: les utiliser pour agrémenter une soupe, une sauce, une tarte aux légumes ou un hachis Parmentier.

Les pépins: les placer au fond d'une bouteille pour parfumer une huile d'olive ou une vinaigrette maison.

La peau:

- plutôt que de jeter les peaux des tomates émondées (pelées), les ajouter comme aromates aux papillotes.
- les frire dans de l'huile (quelques secondes) pour en faire des chips. Cette garniture apportera du croquant à une salade estivale.



Info tri

Les bouteilles et bocaux qui ont contenu du jus ou du coulis de tomate peuvent être déposés dans les bulles à verre. Les berlingots de coulis et conserves de tomates pelées sont à placer dans le sac bleu des PMC.



Recette zéro déchet

Chips de tomate: récupérer la peau de vos tomates émondées. La frire dans de l'huile de friture bien chaude, puis laisser égoutter sur du papier absorbant. Epicer selon vos goûts (sel, origan, basilic...) et déguster les chips pour l'apéritif, dans une salade ou pour accompagner des pâtes.

Les viandes et poissons



Bien les conserver



1 à 4 jours

(entre 0 °C et 4 °C)

Viande hachée: 12 h

Poisson frais: 24 h



3 à 6 mois

))) En morceaux

Cuisiner malin !

Conserver et congeler au besoin les carcasses de poulet afin d'en faire un fond blanc de volaille. Les fonds et bouillons faits maison peuvent être congelés en portions individuelles ou dans des bacs à glaçons pour les utiliser au fur et à mesure dans vos sauces.



Objectif zéro déchet

Os: récupérer les os de veau, de bœuf et de volaille pour faire des bouillons maison.

Têtes de poisson: Les têtes des grands poissons (saumon, cabillaud, raie...) sont riches en chair utilisable dans les soupes, les sauces ou autres.

Arêtes et peaux: réaliser un fumet (bouillon de poissons) avec la tête, les arêtes, les nageoires et la peau non écaillée des poissons. Ce fumet est très utile pour les sauces.



Info tri

Les barquettes et les emballages papier qui ont contenu de la viande ou du poisson doivent être disposés dans un sac ou une poubelle pour déchets résiduels.



Recette zéro déchet

Bisque de carcasses de crevettes: éplucher et couper 10 échalotes et 1 carotte en morceaux. Peler, dégermer et écraser 2 gousses d'ail. Faire revenir dans de l'huile chaude: les échalotes, la carotte, 400 g de carcasses de crevettes, du sel de céleri, du thym, du poivre pendant 5-7 min., jusqu'à ce qu'ils dorent. Ajouter l'ail et 1 boîte de concentré de tomates, faire revenir 2 minutes. Déglacer avec 20 cl de vin blanc sec, faire réduire 2 min. Ajouter 1 l d'eau chaude, porter à ébullition, faire réduire à feu moyen. Couvrir et laisser mijoter 15 min. Mixer le tout plusieurs minutes, jusqu'à être en purée. Passer au chinois et remettre dans la cocotte.

Réchauffer la bisque quelques minutes avant de servir, assaisonner et servir chaud avec des croûtons, de la ciboulette ciselée et un filet de crème.